



没走过的
是路，
走过的
才是人生

road
and
life

德鲁伊
著

作家出版社

人生就是我们脚下的路

是一连串生命的体验 / 更是一次灵魂的远行

我们路过迷惘
路过失望
路过欣喜
路过淡然
路过一切繁华消殆的时光

没走过的
是路，
走过的
才是人生
road and life

德鲁伊 著



作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

没走过的是路，走过的才是人生 / 德鲁伊著. — 北京：
作家出版社，2015.10

ISBN 978-7-5063-8091-1

I. ①没… II. ①德… III. ①散文集 - 中国 - 当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第132767号

没走过的是路，走过的才是人生

作 者：德鲁伊

责任编辑：周 茹

装帧设计：粉粉猫

出版发行：作家出版社

社 址：北京农展馆南里10号 邮 编：100125

电话传真：86-10-65930756（出版发行部）

86-10-65004079（总编室）

86-10-65015116（邮购部）

E-mail: zuoja@zuoja.net.cn

<http://www.haozuoja.com>（作家在线）

印 刷：北京凯达印务有限公司

成品尺寸：143 × 208

字 数：196千

印 张：9

版 次：2015年10月第1版

印 次：2015年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5063-8091-1

定 价：35.00元

作家版图书，版权所有，侵权必究。
作家版图书，印装错误可随时退换。

目 录

Part I

我们该如何存在

- 为什么我们需要存在感? 002
- 为什么我们总是很焦虑? 007
- 讨好这个世界后, 学会讨好自己 012
- Cosplay人生的人, 更像是个loser 017
- 事实真的存在吗? 022
- 你刻意隐瞒了多少真相? 027
- 拿着昨天的地图寻找明天的宝藏? 031
- 孩童时种下的暗黑种子 037
- 解决问题最好的时刻是现在 043
- 属于你的真的属于你吗? 048
- 为什么幸福的贴士和幸福无关? 054
- 幸福会不会来? 059
- 如何保持人生的平衡 064
- 自我的存在感 071

Part II

爱

- 076 爱会是什么？
- 078 我们的爱是什么？
- 083 你是世界上最孤独的那只鲸吗？
- 089 时间都去哪儿了？
- 094 血一定浓于水？
- 100 初恋有多美好，现在的爱情就有多糟糕
- 105 别人的是爱情，自己的是悲伤
- 110 彼此融合、创造新生的才是爱
- 116 寄生的爱
- 121 “断舍离”的爱情
- 126 爱需要全神贯注
- 132 大叔萝莉都在爱
- 136 用时间来感受爱而不是证明爱
- 140 爸爸去哪儿了？——成熟的爱
- 148 爱是如此神秘

Part III

人生的道路，选择的力量

- “我是为你好”是真的吗？ 154
- 被选择的人生 159
- 成熟和年纪无关 163
- 担当选择，跟大城市小城市无关 169
- 职业规划是人生规划吗？锚定自我 174
- 你有多害怕享受幸福？ 178
- 选择是一个开始，不是一个结果 184
- 是你选择房子还是房子选择你？ 189
- 梦想离我们有多远 194

Part IV

没走过的是路，走过的才是人生

- 205 没有信仰的我们有多可悲？
- 211 健康的魔力
- 215 吸引力=意志力+自制力
- 220 好运气？让我们先对自己的相貌负责吧
- 224 我们是怎样把自己变得有病的
- 230 世界有多邪恶，我们就有多无知
- 236 “安全感”才是我们的信仰？
- 240 我们真的那么自私吗？
- 247 工匠精神、情怀和成功者的谎言
- 252 安静而温暖的人生力量
- 260 新时代我们为什么需要心智成熟
- 267 走上心智成熟的人生之路

后记

- 276 走过自己的人生

Part I 我们该如何存在

为什么我们需要存在感？

我们的生活像极了在雨中行走的人，不管我们选择走得快还是慢，雨滴总是会落下，我们总是注定会遭遇到人生问题和痛苦的雨滴。

生活是由各类问题组成的，通常我们也会把遇到的问题描述成痛苦。为了解决它们，我们创造出更多的问题和更深的痛苦。我们悲伤、恐惧、焦虑、嫉妒、愧疚、懊恼、愤怒、寂寞、孤独、绝望，我们不断接受着它们的打击，这样的心灵痛苦比身体的痛苦更让人难以忍受，痛苦如此强烈、如此接连不断，我们的人生似乎就是来受苦的。

那人生到底有多苦？

从我们懂事起，就被告知，我们必须接受无尽的痛苦和磨难。而幸福和快乐，是上天赐予你的，需要你具备莫大的勇气和运气。人生之苦，成为生命的信条。而似乎，只有我们认同了人生的苦难重重，才能得到超越，才能真正地对人生不再耿耿于怀。

这一切是真的吗？还是我们面临的问题，是我们人生必须面对的，正视这些人生的问题，我们就可以脱离苦难？人生一定充满问题，因为世界的变化和个人的成长成熟，永远不可能同步合

拍。但面临问题，就一定将之描述成灾难和困苦？永远佝偻前行、悲伤啼哭，承担人生的结果而不是解决人生的问题？

人生的问题需要解决，关键在于自我认知，保持自我的存在感。爱比克泰德 (Epictetus) 说：“痛苦和快乐都是可以选择的。你的思维方式决定了你的感受。在最初的疼痛点燃了痛苦的情绪后，经历更多臆想的痛苦是很‘正常’和普遍的。滑向旧有的、根深蒂固的思维习惯中去是很容易的。”对自我认知缺失，就不可能真正了解所面对的问题，解决任何的麻烦。人生的成功、失败，之间间隔的只有一道明确的界限，就是完全的自我认知。

自我的建立、人生的行进，说到底就是一个不断面对问题、解决问题的过程。智能是我们面对问题的工具，而问题可以增长我们的智慧；知识是我们看待世界的力量，而勇气被问题激发出来，就成为解决问题的动力。我们是在面对问题和解决问题之后，不断成长直至成熟的。这样的心智模式，才会激发我们无穷的潜能和力量。

但是，为什么我们更多的是选择逃避？

我们渴望远离或是回避问题，压根儿不想去解决这些问题。没有谁愿意承担痛苦，遇到问题自然会想逃避。甚至不惜因为逃避而丢失自我和制造更大的问题。有些刻意拖延问题的解决，希望时间能帮助自己解决问题；有些将问题推给其他人或是环境，告诉自己这个不是自己的问题；有些慌不择路地逃跑，根本来不及观察问题到底是什么；有些人自闭症般地，对问题视而不见；

有些人小聪明，将问题转化成其他的模样；也有人开始运用毒品和成瘾的事物麻醉自己。

对人生问题的错误认知和逃避，看似是逃避痛苦，却成为自我认知缺失的根源，一切心理的疾病都由此而生。毋庸置疑，现代社会，心理完全健康的人几乎不存在，大多数人都有这样那样的心理问题，或是心理缺陷。人生的旅途，似乎就是心理疾病不停地产生、加深乃至成为顽疾的过程。

但是只要我们利用这些心理疾病，让我们得到些微的慰藉，或是可以让自己躲避问题带来的痛苦，我们就会上瘾，然后一次次地让自己面对人生更多的痛苦。世界在我们眼里扭曲了，人生自然也就是扭曲的。而那些心灵的创伤，让我们的自我认知成为泡影或是病态的，甚至是变态的。唯有真正地开始自我认知，努力建立成熟的心智模式，才能正确地面对自我的人生，面对人生必须面对的问题和痛苦。

我们或许需要外界的力量去治疗我们内心的疾患，但更多地需要我们面对问题时，第一时间选择的不是逃避，并明白所谓的痛苦其实是心灵成长的一个必要过程。自发的心灵治疗，才可能得到成熟的心智模式。逃避问题，也就错失了心灵成长的契机。正确的自我认知是我们面对人生最重要的武器，我们才可能拥有健康的心灵、成熟的心智模式、充满人生的智慧，才可能在面对人生的问题时发现它们并解决它们。

如何建立并正确地利用自我认知，保证自己的存在，培养成熟的心智模式，走过真正属于自己的人生？

简单的原则：担当自我，了解真相，自我界定，保持平衡。看似简单到如手游般的游戏规则，却似乎也深奥到充满哲学般的思考。克里希那穆提（Krishnamurti）说：“我们必须问自己一个重要的问题：探索内心能够到达什么程度。这个问题和心智是否认真有关，因为它暗示着对整个心理结构的觉知，包括所有的冲动、渴望、挫折、压力、焦虑、挣扎、痛苦以及各式各样的烦恼。一个充满着烦恼的心不可能是认真的，只有愿意了解烦恼，能立即消融烦恼的心才是认真的。”

人生需要正确的自我认知和成熟的心智模式，只要你还明白：没走过的是路，走过的才是人生。让我们以一个故事开始，开始学着如何正确地自我认知，确认自我的存在。

一名女子已经到了生命尽头。昏迷中，她突然觉得被带到了天堂，站在审判席前。

“你是谁？”一个声音问。

“我是市长夫人。”她回答。

“我没问你是谁的妻子，而是问你是谁？”

“我是四个孩子的母亲。”

“我没问你是谁的母亲，而是问你是谁？”

“我是个老师。”

“我没有问你的职业，而是问你是谁？”

就这样，无论她如何回答，答案都不令人满意。

“你是谁？”

“我是基督徒。”

“我没问你的信仰，而是问你是谁？”

“我是每天都上教堂，喜欢济弱扶贫的人。”

“我没问你干了些什么，而是问你是谁？”

很简单，她没有通过测试，因而被送回了人间。当她康复后，她下定决心要找出自己是谁。于是，她变得与众不同了。

为什么我们总是很焦虑？

春天总是被形容为蠢蠢欲动的季节。阴暗角落的冰雪也开始消融的时候，柳树笼烟的绿开始如雾般的美丽，但冬末春初我们却经常面对焦虑甚至是抑郁的心理问题。

焦虑是现代人最常见的心理问题：没有得到成功的人焦虑，是因为对自己现状不满或是不能确定是否能达成自己的梦想；那些成功的人却也同样焦虑。根据美国国家心理健康研究所的最新数据，美国一年当中受焦虑症困扰的成年人约有4000万，相当于总人口的18%。焦虑症患者轻则表现为无端忧虑，重则甚至出现抑郁症和偏头痛、高血压、心脏病和消化系统紊乱等身体疾病。美国著名心理分析师卡伦·霍妮在《焦虑的现代人》中，将焦虑指标分为五个方面：第一，一个人给予外界及获得外界关爱的态度；第二，自我评价的态度；第三，自我肯定的态度；第四，侵略性；第五，性欲。如果一个人在这五个方面都有些许的问题，恭喜你，已经开始受焦虑症的侵扰了。

让我们先来认识一下春天来到静心小组的Swamp吧。

Swamp是个通常意义上我们认为的成功者。他是小额融资公司的老板，间或做着一些商业地产。年纪不大、魁梧身材，但

看起来松软懈怠。可能穿惯了西服，一身体闲装的时候，总觉得有点儿不合拍和些微的别扭。

他来静心小组，原因是他总觉得焦虑、悲伤和随时的烦躁，每天一睁眼似乎全是问题需要答案、事情需要解决。他已经分不清谁重要谁不重要，也已经丧失了事情缓急的判断，不知如何制订计划，甚至偶尔出现了幻听和莫名其妙的头痛。检查后也没什么毛病，运动在坚持，每周还去郊外跑 10 公里。但不管身体多累，永远会熬夜，每天起床，一定充满悲伤和无奈。

“为什么我睡不着呢？”

“睡眠相位后移症吧，就是习惯性晚睡，和一般人入睡的时间有差异。”

“原先我也是拿这个说事，认为自己是夜猫子，适合晚睡，或是说因为常去国外，时差倒不过来了。但后来发现跟那个无关，我晚睡了，睡得再多，起来的时候我感觉还是不好，就跟没睡一样。而且现在不管我睡多久，这一段生活工作怎么样，我起床的时候就是觉得焦虑，紧接着就引发悲伤。一睁眼，就感觉无路可退，却又永远看不清前边的路在哪儿。”

“那你一直是这样，还是什么时候变成这样了？”

“我年轻时是反的，我睡前很焦虑，醒来的时候充满斗志和希望；打拼了几年，才 30 多岁就反过来了，只要醒来我就很焦虑。”

“像陷在沼泽里？你明明知道越安静机会越大，但你就是忍不住要动，不动似乎就是对自己的不负责，你也明明知道需要一只手拉你出来，但伸过来的手因为不是你自己的手，你就不敢去抓？”

“对对对，就是那种感觉。我做的事情越多、努力得越多，我像越被紧紧地捆绑住了。”

“你的焦虑，是觉得现在过得不好、不如意，还是其他的什么？”

“没有，我过得蛮好的，我也蛮成功的。在我家族里，我兄弟姐妹里，我同学里，甚至包括在这个社会上，我都觉得还算不错的。”

“那在你自己眼里呢？”

“我的眼里就是大家眼里啊，这有什么区别吗？”

……

Swamp 心理问题已经影响到身体了，但解决问题的关键是隐藏在他现在的生活里，还是他过去的经历里呢？

静心训练开始后，问题也就渐渐明晰起来。Swamp 不能做独处的冥想训练，必须有小组成员在场或是老师指导。他理性而谦逊，几乎很少提及或很少用到“我”，而且回忆自己的经历较少用很确定的口吻，通常是用迟疑、怀疑、商榷的口吻在描述自己的过去。简单地说，他社会角色很成功，却基本没有明确的自我，自我认知含糊、缺失。正是这样的自我缺失成为他挥之不去的心理阴影，造成了他的焦虑和抑郁。

我帮他寻找了一个简单的方法，就是寻找儿时曾经的爱好。他告诉我小时候曾经狂热地喜欢 Star wars，但一来家里不富裕，二是被教育“玩具是影响学习的”，所以就没再关注。这一次我建议他从玩具开始入手，但是必须是在清晨起床后抽半个小时去玩。

大约两周左右，他给我展示了他的成果，一个硕大的死星泰

坦巨舰，还有一系列人物玩偶的照片。他兴奋地告诉我，虽然现在还是睡不着，但醒来倒是真的不那么悲伤了。因为这每天半个小时的专注，他已经对焦虑悲伤这个事情不那么在意了，也感觉没那么烦闷了。虽然静心的课程，他依旧是那样无法面对自我，但多少已经可以不再那么焦虑。

Swamp 的情形在现在社会很普遍。从孩童时期开始，我们的教育及成长的目标，就充满了目的性和社会标准，我们也被告知怎么样才算成功，都有确定的、量化的指标。你要做的就是获取这个社会或是父母认可的成功，是让你成为一个成功的人，而不是成为你自己。

这直接导致了你不能做你热爱的事情，只能做社会认可的事情。成功成为一个不能停止的事情，而自我是不能存在的，因为你寻找自我的任何方式都会阻碍你成为一个社会化的人，这样的矛盾使得你在一次次地寻找社会认可的成功之后，你也就选择了担当社会要求的“成功的我”，而选择不担当自我。

但每个人又不能完全忘却自我，当你发现自己的人生所有的努力纯粹是为了应付这个世界的标准，这开始让你感觉到焦虑，感到找不到自己，开始让你质疑自己的生活 and 人生。但越是怀疑，你越是焦虑，因为你无法弥合“担当自我”和“社会化自我”之间的裂隙。正是这样的裂隙和背离，造成你对现在莫名其妙的悲伤和焦虑。

失败者的焦虑是内心渴望成功，成功者的焦虑是被成功所绑架。你被社会地位、事业、职务、财富所绑架，你就是在为维持这个成功或是成功的形象而不停歇地努力。消弭“担当自我”和“社会化自我”之间的差异和冲突，才是面对焦虑我们要做的。我们必